

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №13»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная общеобразовательная программа:  
10 – 12 лет. Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы: 1 год.

Составитель:  
Жирнова Е.Е.  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

г.Северодвинск

2023

## Пояснительная записка.

Данная программа направлена на формирование и развитие у обучающихся потребностей к систематическим занятиям физической культурой, спортом и, в частности, футболом, на создание условий для физического воспитания и физического развития занимающихся, получение ими начальных знаний, умений и навыков по виду спорта «футбол». Программа предназначена для реализации в рамках дополнительного образования детей на базе образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, а также организаций, реализующих программы дополнительного образования. Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность:

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

Футбол – современный и вариативный вид спорта, который вызывает неподдельный интерес среди подрастающего поколения и способствует всестороннему физическому развитию личности. Систематические занятия футболом приобщают детей к здоровому образу жизни, организации спортивного досуга. Формой организации образовательного процесса являются практические и теоретические занятия, учебные игры, соревнования, судейская практика, контрольные и итоговые занятия. Главная задача педагога при реализации данной программы – создание условий для развития у обучающихся знаний, умений и навыков в области футбола, приобщение к систематическим занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

### **Новизна и отличительные особенности программы.**

Программа предусматривает формирование у обучающихся устойчивых метапредметных знаний, умений и навыков. Учитывает возрастные особенности при освоении программы. Развивает у обучающихся познавательную деятельность в области футбола. Способствует повышению у обучающихся функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности, а также преодолению трудностей и постоянному самосовершенствованию.

**Цель:** физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в футбол.

Создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся, развитие способностей детей в избранном виде спорта, пропаганда здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств.

### **Основные задачи программы:**

*обучающие:* – предоставление знаний об истории развития футбола в мире, в России, в регионе;

– формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;

– обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

– формирование знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях по футболу; – обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта (футбол); – формирование знаний по основам гигиены и здорового образа жизни, правилам закаливания, сбалансированному питанию;

– приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по футболу;

*воспитательные:*

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в футбол;
- развитие чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- выработка привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта «футбол» в свободное время;
- профилактика асоциального поведения;
- развитие потребности к ведению здорового образа жизни;

*развивающие:*

- развитие тактических навыков и умений игры;
- развитие физических качеств; – развитие умений ориентироваться в пространстве;
- повышение функциональных возможностей организма средствами игры в футбол;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки. воспитание устойчивого интереса к занятиям по футболу.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовят его к реальности взрослой жизни:

- формируется чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- воспитается чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- развивается умение подчинять личные стремления интересам коллектива;
- повышаются функциональные возможности организма и развиваются основные физические качества;
- формируется устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- повышается сопротивляемость организма к простудным (сезонным) заболеваниям;
- проявляются смелость, стойкость, решительность, выдержка, мужество;
- воспитывается привычка к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;
- формируется культура здорового и безопасного образа жизни;
- формируется культура поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческих отношений и норм, ему присущих.

Планируемые результаты освоения ДОП первого года обучения (4 класс)

#### ***1) по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»***

- у обучающихся появятся знания о (об):

- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенических основах режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- характеристике средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе учебных занятий;
- основах здорового образа жизни, правильного питания и их значении;
- истории развития футбола в мире, стране, регионе, городе;

- местах занятий, разметке, размерах футбольного поля, оборудовании и инвентаре для игры в футбол;
- основных терминах игры и правилах соревнований по футболу;
- правилах безопасности во время занятий футболом, причинах травматизма на занятиях футболом, правилах его предупреждения и профилактики.

**2) обучающие смогут выполнять по предметной области «вид спорта»:**

- общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения и комплексы;
- бег с различной скоростью на разные дистанции, разновидности бега и различные способы перемещений;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости, координации;
- игровые технические элементы и упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- ведение мяча различными способами, развороты и обманные движения (финты);
- базовые элементы техники передачи и остановки мяча ногой;
- передачи мяча ногой в движении;
- короткие и средние передачи мяча ногой; – удары по мячу ногой; – отбор мяча;
- простые групповые тактические взаимодействия;
- индивидуальные действия против соперника;
- реализацию численного преимущества посредством передачи мяча;
- контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной физической и технической подготовке;
- умение играть в футбол 5 x 5 с соблюдением основных правил.

### **Формы аттестации**

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. При этом выявляются полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательным действиям в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому практическому материалу. Контроль обучающейся деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления обучающейся деятельностью.

### **Формы реализации программы**

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебная, комплексная, интегративная, открытая, соревновательная.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.

Основными формами обучения являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия, также могут быть теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных мероприятиях, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

## Тематика занятий и требования к формируемым знаниям для 4 класса

№	Тема	Требования к знаниям школьника
1	Футбольный словарь терминов и определений	Знать, понимать, применять в образовательной, тренировочной, игровой деятельности футбольные термины и определения
2	Спортивные дисциплины (разновидности) футбола	Знать и различать спортивные дисциплины вида спорта «футбол». Определять их сходство и различия
3	Первые правила соревнований игры в футбол	Характеризовать первые футбольные правила, выявлять сходство и различия с современными правилами игры
4	Современные правила игры в футбол	Знать, рассказывать и соблюдать правила игры во время обучения, соревновательной и досуговой деятельности. Применять правила во время осуществления судейства учебных игр в качестве помощника учителя
5	Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи	Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции. Знать и понимать жесты судьи. Уметь показывать жесты судьи
6	Правила безопасного поведения во время занятий футболом	Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом
7	Правила по безопасной культуре поведения во время посещения соревнований по футболу	Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время посещения соревнований по футболу. Использовать навыки безопасного поведения на стадионе во время просмотра игр в качестве зрителя, фаната – болельщика
8	Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств	Раскрывать роль и значение занятий футболом для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека
9	Режим дня при занятиях футболом. Правила личной гигиены во время занятий футболом	Знать и рассказывать режим дня, правила личной гигиены при занятиях футболом

### Учебно-тематическое планирование ДОП «Футбол» 4 класс.

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Техника передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы	Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра «К своим флажкам». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Передача и остановка мяча внутренней стороной стопы» (в парах по неподвижному мячу 5-6 м.).	Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом. Выполнять передачу и остановку мяча внутренней стороной стопы.

		Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4x4 «Футбол» малые ворота.	
2	Техника передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Подвижная игра «Техника старта, остановки, преследования...». Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать и соблюдать правила личной гигиены при занятиях футболом. Организовывать и проводить подвижные игры. Выполнять игровые задания с мячом. Выполнять передачу и остановку мяча внутренней стороной стопы.
3	Техника передачи внутренней стороной стопы и остановки мяча подошвой	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать и соблюдать правила ухода за спортивным футбольным инвентарем, оборудованием. Выполнять игровые задания с мячом. Выполнять передачу внутренней стороной стопы и остановку мяча подошвой.
4	Техника передачи и остановки мяча	Современные правила игры в футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать, рассказывать и соблюдать правила игры во время обучения, соревновательной и досуговой деятельности. Применять правила во время осуществления судейства учебных игр в качестве помощника учителя. Выполнять передачу внутренней стороной стопы, остановку мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
5	Техника передачи и остановки мяча	Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи. Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Короткие передачи в движении». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции. Знать и понимать жесты судьи. Уметь показывать жесты судьи. Выполнять передачу внутренней стороной стопы, остановку мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
6	Техника передачи и остановки мяча	Подвижная игра «Салки цепочкой». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Подвижная игра 1x1 – Передачи на точность. Игра 3x3 «Футбол» малые ворота. Контрольно-тестовое упражнение (бег 30 м.).	Выполнять передачу внутренней стороной стопы, остановку мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Выполнять контрольно-тестовое упражнение.
7	Техника передачи и остановки мяча	Футбольный словарь терминов и определений. Подвижная игра	Знать, понимать, применять в образовательной, тренировочной,

		«Квадрат по парам» Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Короткие передачи в движении». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	игровой деятельности футбольные термины и определения. Организовывать и проводить подвижные игры. Выполнять игровые задания с мячом. Выполнять передачи и остановку мяча.
8	Техника передачи и остановки мяча	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Мяч ловцу». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать и соблюдать правила личной гигиены при занятиях футболом. Знать и составлять (совместно с учителем) план самостоятельных занятий футболом с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. Выполнять передачи и остановку мяча.
9	Техника передачи и остановки мяча	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Короткие передачи в движении». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать и соблюдать правила ухода за спортивным футбольным инвентарем, оборудованием. Знать, составлять и осваивать самостоятельно гимнастические упражнения и комплексы различной направленности. Выполнять передачи и остановку мяча.
10	Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча.	Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Подвижная игра «Снайперы» (мяч в руках). Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 1x1 – Передачи на точность. Подвижная игра «Дом».	Раскрывать роль и значение занятий футболом для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека. Выполнять передачи, остановку мяча и ведение мяча.
11	Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча.	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Подвижная игра «Дом». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Игра 3x3 «Футбол» малые ворота. Контрольно-тестовое упражнение прием и остановка мяча.	Понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов футбола. Анализировать выполнение технических приемов и находить способы устранения ошибок. Выполнять передачи, остановку мяча и ведение мяча. Выполнять контрольно-тестовые упражнения.
12	Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча и финты.	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Подвижная игра «Реакция и быстрота движений». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Подвижная игра «Зеркало».	Знать и определять внешние признаки утомления. Измерять ее разными способами и уметь ее регулировать. Выполнять передачи, остановку мяча и ведение мяча с финтами.
13	Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча и финты.	Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Волна»	Знать и различать спортивные дисциплины вида спорта «футбол». Определять их сходство и различия. Знать и составлять (совместно с

		(«Ручной мяч»). Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Подвижная игра «Дом». Игра 2x2 «Футбол» малые ворота.	учителем) план самостоятельных занятий футболом с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. Выполнять передачи, остановку мяча и ведение мяча с финтами.
14	Техника ведения мяча и финты.	Первые правила соревнований игры в футбол. Современные правила игры в футбол. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Подвижная игра «Один в один».	Характеризовать первые футбольные правила, выявлять сходство и различия с современными правилами игры. Знать, рассказывать и соблюдать правила игры во время обучения, соревновательной и досуговой деятельности.
15	Техника ведения мяча	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Эстафеты с элементами футбола (ведение). Подвижная игра «Дом». Игра 2x2 «Футбол» малые ворота. Контрольно-тестовое упражнения (ведение мяча).	Понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов футбола. Анализировать выполнение технических приемов и находить способы устранения ошибок. Выполнять ведение мяча (контрольно-тестовое упражнение).
16	Техника ведения мяча и финт «Выпад в сторону» (обучение)	Правила по безопасной культуре поведения во время посещения соревнований по футболу. Подвижная игра «Финты корпусом» (в кругу). Игра 1x1 – Передачи на точность. Упражнение «Обманный выпад в сторону» (финт «Выпад в сторону»). Игра «Один в один».	Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время посещения соревнований по футболу. Организовывать и проводить подвижные игры. Выполнять игровые задания с мячом. Моделировать игровые ситуации в нападении (атаке) и защите. Выполнять ведение мяча и финт «Выпад корпусом».
17	Техника ведения мяча и финты	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Финты корпусом» (без мячей). Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Подвижная игра «Зеркало». Игра «Один в один».	Знать и соблюдать правила личной гигиены при занятиях футболом. Знать и составлять (совместно с учителем) план самостоятельных занятий футболом с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. Выполнять ведение мяча и финты.
18	Техника ведения мяча и финты	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Дом». Игра «Один в один».	Знать и соблюдать правила ухода за спортивным футбольным инвентарем, оборудованием. Знать, составлять и осваивать самостоятельно гимнастические упражнения и комплексы различной направленности. Выполнять ведение мяча и финты.
19	Техника ведения мяча и финты	Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по	Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по



		футболу. Жесты судьи. Подвижная игра «Волна» («Ручной мяч»). Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Подвижная игра «Зеркало». Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями (с завершением).	футболу и основные функции. Знать и понимать жесты судьи. Уметь показывать жесты судьи. Выполнять ведение мяча и финты.
20	Техника ведения мяча и финты	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Подвижная игра «Реакция и быстрота движений». Эстафеты с элементами футбола. Подвижная игра «Зеркало». Игра «Один в один». Контрольно-тестовое упражнение (финты, прыжок в длину с места).	Понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов футбола. Анализировать выполнение технических приемов и находить способы устранения ошибок. Выполнять ведение мяча, финты и контрольно-тестовые упражнения.
21	Техника отбора мяча перехватом (обучение)	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Дом». Упражнение «Отбор мяча перехватом». Игра 2x1 отбор мяча (без завершения).	Знать и определять внешние признаки утомления. Измерять разными способами и уметь регулировать. Знать и составлять (совместно с учителем) план самостоятельных занятий футболом с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. Выполнять отбор мяча перехватом.
22	Техника отбора мяча перехватом	Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Подвижная игра «Укради мяч». Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Игра 2x1 отбор мяча (без завершения). Игра 2x2 «Футбол» малые ворота.	Знать и различать спортивные дисциплины вида спорта «футбол». Определять их сходство и различия. Организовывать и проводить подвижные игры. Моделировать игровые ситуации в нападении (атаке) и защите. Выполнять отбор мяча перехватом.
23	Техника отбора мяча перехватом	Первые правила соревнований игры в футбол. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Эстафеты с элементами футбола. Игра 1x1 – Передачи на точность. Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями (с завершением).	Характеризовать первые футбольные правила, выявлять сходство и различия с современными правилами игры. Знать, составлять и осваивать самостоятельно гимнастические упражнения и комплексы различной направленности. Выполнять отбор мяча перехватом.
24	Техника отбора мяча перехватом	Современные правила игры в футбол. Упражнения на частоту в виде эстафеты. Игра «Зеркало». Игра 2x1 отбор мяча (без завершения). Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями (с завершением).	Знать, рассказывать и соблюдать правила игры во время обучения, соревновательной и досуговой деятельности. Применять правила во время осуществления судейства учебных игр в качестве помощника учителя. Выполнять отбор мяча перехватом.
25	Техника отбора мяча перехватом	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Подвижная игра «Финты корпусом» (без мячей). Комплексы специальных упражнений для формирования технических	Понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов футбола. Анализировать выполнение технических приемов и находить способы устранения

		приемов (приложение № 3). Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Игра 2x1 отбор мяча (без завершения). Контрольно-тестовое упражнение (отбор мяча перехватом).	ошибок. Выполнять контрольно-тестовое упражнение отбор мяча перехватом.
26	Техника ведения и отбор мяча	Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Дом». Эстафеты с элементами футбола. Игра 1x1 – Передачи на точность. Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями (с завершением).	Раскрывать роль и значение занятий футболом для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека. Готовить места для проведения учебных занятий. Применять знания в самостоятельном выборе места для занятий футболом. Выполнять ведение мяча и отбор.
27	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Режим дня при занятиях футболом. Правила личной гигиены во время занятий футболом. Подвижная игра «Квадрат по парам». Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Упражнение «Удары по мячу с места и короткого разбега». Игра 3x3 «Футбол» малые ворота.	Знать и рассказывать режим дня, правила личной гигиены при занятиях футболом. Организовывать и проводить подвижные игры. Выполнять игровые задания с мячом. Моделировать игровые ситуации в нападении (атаке) и защите. Выполнять удар по мячу средней и внутренней частью подъема.
28	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 3x3 «Футбол» малые ворота.	Знать и соблюдать правила личной гигиены при занятиях футболом. Знать, составлять и осваивать самостоятельно гимнастические упражнения и комплексы различной направленности. Выполнять удар по мячу средней и внутренней частью подъема.
29	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (челночный бег)	Понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов футбола. Анализировать выполнение технических приемов и находить способы устранения ошибок. Выполнять удар по мячу средней и внутренней частью подъема. Выполнять контрольно-тестовое упражнение.
30	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Старты 1x1 с ударом по воротам. Игра 4x4 «Футбол» ворота	Знать и определять внешние признаки утомления. Измерять разными способами и уметь регулировать. Знать и составлять (совместно с учителем) план самостоятельных занятий футболом с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. Выполнять удар по мячу средней и внутренней частью подъема.

		мини-футбольные.	
31	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Подвижная игра «Техника старта, остановки, преследования...». Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 2 х вратарь. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать и соблюдать правила ухода за спортивным футбольным инвентарем, оборудованием. Организовывать и проводить подвижные игры. Выполнять игровые задания с мячом. Моделировать игровые ситуации в нападении (атаке) и защите. Выполнять удар по мячу средней и внутренней частью подъема.
32	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Современные правила игры в футбол. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Старты 1х1 с ударом по воротам. Игра 2 х вратарь. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать, рассказывать и соблюдать правила игры во время обучения, соревновательной и досуговой деятельности. Применять правила во время осуществления судейства учебных игр в качестве помощника учителя. Знать и составлять (совместно с учителем) план самостоятельных занятий футболом с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. Выполнять удар по мячу средней и внутренней частью подъема.
33	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 2 х вратарь. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (удар по мячу).	Понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов футбола. Анализировать выполнение технических приемов и находить способы устранения ошибок. Выполнять контрольно-тестовое упражнение (удар по мячу средней и внутренней частью подъема).
34	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Старты 1х1 с ударом по воротам. Игра 2 х вратарь. Игра 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	Знать и определять внешние признаки утомления. Измерять ее разными способами и уметь ее регулировать. Знать и составлять (совместно с учителем) план самостоятельных занятий футболом с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. Выполнять удар по мячу средней и внутренней частью подъема.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Учебно – методическая литература

1. Андреев С., Гарагуля Т. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе. М.:// Советский спорт, 2011
2. Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.://Физкультура и спорт, 1978.
3. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. – Липецк: //«ГУ «РОГ», 2004.

4. Анисимова М.В., Бегун И.С., Водяницкая О.И., Тяпин А.Н. Методические рекомендации для учителей физической культуры. - Москва //2012.
  5. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М.://Физкультура и спорт, 1980.
  6. Варюшин В.В., Лопачев. Р.Ю. Первые шаги в футболе. М.: Искусство, наука, спорт, 2013 -120с.
  7. Врублевский Е., Костюкевич В., Модели тактики игры в футболе. - М.;// Спорт, 2020.
  8. Гиффорд К. Футбол. Детская энциклопедия. // Росмен, 2018.
  9. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М.,//Человек, 2012.
  - 10.Еремеев С. Мой любимый футбол. -М.// Мир образования, 2019.
  - 11.Заваров А. Футбол для начинающих. -ПитерСПб.;// 2015.
  - 12.Космина И.П., А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь. - М.:// Советский спорт, 2003 - 256с.
  - 13.Качанин Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.://Физкультура и спорт, 1984.
  - 14.Киркендалл Д. (пер.Борич С.Э.) Анатомия футбола. //Попурри ООО, 2012.
  - 15.Курзаева Л.В., Овчинникова И.Г. Управление качеством образования и современные средства оценивания результатов обучения// Флинта. 2015.
  - 16.Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз», Москва 2012.
  - 17.Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков. -М.;//Человек, 2018.
  - 18.Мельников И.В., Футбол. Уроки лучшей игры. – М;// АСТ, 2015.
  - 19.Менсон Ж.Я люблю футбол. //Клевер,2018.
  - 20.Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.:// ЦОМОФВ, 2009.
  - 21.Мойер Р. Силовые тренировки в футболе. -М.;// Спорт, 2016.
  - 22.Москаленко Р. Спортивная энциклопедия. - М.://СпортАкадемПресс,2011.
  - 23.Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех 5-9 кл. Учебное пособие. - М.://Дрофа, 2019.
  - 24.Разуваев Ю.В. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу, Дзержинск 2015.
  - 25.Севастьянова Е.С. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу, Сенгилей, 2018.
  - 26.Сучилин А. А. Футбол во дворе. – М.://Физкультура и спорт, 1978.
  - 27.Федеральный стандарт спортивной подготовки. Футбол. // Спорт, 2016.
  - 28.Чарльз.Т Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. Издательство Э.Спорт для детей, 2017.
  - 29.Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.://Физкультура и Спорт, 1982.
- Список литературы для педагога:**
- 1.Андреев С. Н. Мини – футбол. – М.://Физкультура и спорт». 2008.
  - 2.Алиев Э., Андреев С.,Губа В. Мини-футбол, Учебник. -М.:// Советский спорт. 2012.
  - 3.Врублевский Е.П., Модели тактики игры в футбол. -М.; // Спорт, 2020
  4. Грамм А., Книга-тренер. Правила. Физическая подготовка. Техника. Стратегия. Мастерство. М.; Эксмо, 2020
  - 5.Губа В., Лексаков А. Теория и методика футбола. Учебник. -М.;// Спорт, 2020.
  - 6.Губа В., Футбол. Программа для футбольных академий. -М;// Человек, 2015.

7. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
8. Качанин, Горский - Тренировка футболистов 1994 г. 1-е издание
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера, Москва 2010.
10. Сучилин А. А. Футбол во дворе -//Физкультура и спорт, 1994.
11. Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал «Спорт в школе», 2011, № 7.
12. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – //Физкультура и Спорт, 2002, 2-ое исправленное и дополненное издание – (Азбука спорта).
13. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: //Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
14. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы, 2009.
15. Жан-Люк Чесно, Жерар Дюро. Футбол. Обучение базовой технике. М.:// ТВТ Дивизион, 2006, - 198с.
16. 500 игр и эстафет. Научная ред.ак. Кузина В.В. и пр. Полиевского С.А. М.://Физкультура и спорт, 2000.

#### **Список литературы для обучающихся:**

1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. – М.: //Просвещение, 1989. – 144 стр.
  2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. - М.; Советский спорт, 1989 – 47с.
  3. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов/ Башкиров В.Ф. - М.: //ФиС, 1987.
  4. Каменченко П. Олтаржевский Г., Легенды. История российского футбола в фотографиях. – М.; //Красивая книга, 2018
  5. Лоран Николе, Это футбол. Игра изменившая мир.- М:// Самокат, 2018
  6. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.
  7. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. – М.; «Советский спорт», 2013.
  8. Старостин Н. Вайнштейн А. Футбол сквозь годы. М:// Центрполиграф, 2018.
  9. Симонян Н.П. Футбол-только ли игра? -М.;// Человек, 2018
  10. Шакур М.Т. Как научиться играть в футбол. Финты звезд. //Харвест, 2020
- Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры**
1. Большая олимпийская энциклопедия: <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
  2. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»: <http://zdd.1september.ru/>
  3. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»: <http://spo.1september.ru/>
  4. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания: [http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)
  5. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры общеобразовательных школ на основе футбола (1-4 классы): <https://rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/documents>
  6. Раздел «Футбол в школе» официального сайта Российского футбольного союза»: <https://rfs.ru/>
  7. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/> <http://www.olimpizm.ru/>
  8. Онлайн справочник: <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
  9. Педагогическая библиотека: [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)

10. Педагогическая газета (молодой ресурс): [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
11. Сайт «Я иду на урок физкультуры»: <http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/>
12. Уникальный образовательный портал в помощь учителю [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)
13. Уроки здоровья [http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf)
14. Учительский портал: [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)
13. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
14. [http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma\\_futbol\\_bezhaev.pdf](http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf)
15. <http://ds31.centerstart.ru/>
16. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiyavzryvnoj-sily-nog.html>
17. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
18. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/10/14/metodicheskiy-material>
19. <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatel'nayaobscherazvivayuschaya-programma-po-futbolu-1186790.html>
20. <https://dussh56.jimdo.com/образование/образовательныепредпрофессиональные-программы/футбол/>